

# 「朝にぴったりの3色つまった一品」

霞小学校 5年 藤井 柚那

1. 作ろうと思ったとき、かけ・思い。

わたしは最近朝に、やさいを食べることが減りました。  
そこでわたしは、朝用にぴったりの一品を作ろうと思  
いました。

2. 計画を立てよう。

思い出す。  
食べ物の中  
の何が、何  
がよかった  
かな？



①前のページを参考にしたい具を書こう。

① ウインナー・たまご

② ジャガイモ

③ にんじん

上のを、使ったなにかをつくる？

「スクランブルエッグ」

具①を入れるのはばん

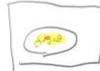
①ジャガイモ → にんじん → ジャガイモ → たまご (いたもの)

→ ウインナー → ②

にんじん・ジャガイモは、はじめに軽く火を通す。

3. 作ってみよう。

作った、写真や絵などを書こう。



4. 作ったからの感想・思い。

・作ってみると、すごくおいしかったです。

・これを食べた日は、いつもより元気にすごせました。

朝にぴったりの一品を作ってみると、いつもより元気にすごせました。

にんじんを入れると歯ごたえがあって、おいしかったです。